



ITALY



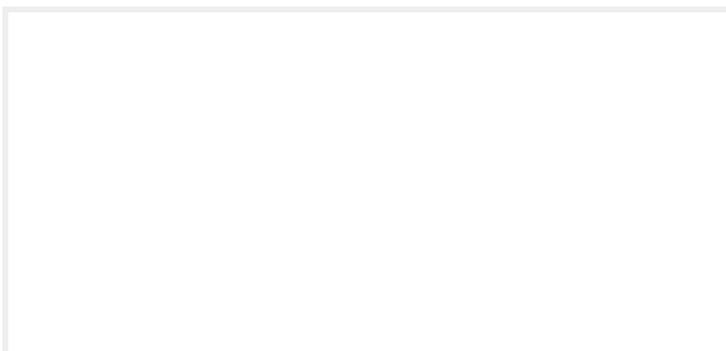
TRUSTED

26/3/2021, 06:00:54

inventato  
viaggi <sup>letto</sup> portacontainer pasqua  
regole <sup>marzo</sup> vaccini  <sup>Sesso</sup> sue;  
video <sup>altre</sup> morte <sup>perché</sup> donne stato liber

## La Pasqua e la questione del digiuno

Nella mia vita uno dei segnali dell'approssimarsi della Pasqua è rappresentato dalla dogmatica rinuncia a carne e salumi durante i pranzi e cene dei venerdì compresi tra marzo e aprile. Quando in passato mia madre tuonava, anche durante gli anni dell'università, «oggi è venerdì, non si mangia la carne!», sapevo che il momento di celebrare il Cristo risorto era sempre più vicino. Fra me e la tavola imbandita con agnello al forno, uova e colombe di Pasqua c'era solo dunque un ostacolo: la Quaresima e il digiuno – o meglio, l'astinenza – del venerdì.



STATISTICS

544 458 02  
5

NEWS VIEWED

62 932 925

TOTAL USERS

1 865

ONLINE

LEGAL  
ISSUES

**Denial of responsibility!** The World News is an automatic aggregator of the all world's media. In each material the author and a hyperlink to the primary source are specified. All trademarks belong to their rightful owners, all materials to their authors. If you are the owner of the content and do not want us to publish your materials, please contact us by email [abuse@theworldnews.net](mailto:abuse@theworldnews.net). The content will be deleted within 24 hours.

Crescendo, ho provato anche a saltare almeno uno dei pasti del giorno di magro. La sensazione fisica è stata anche piacevole: ci si sente leggeri, lucidi. Poi, travolti dalla routine, con l'imprinting materno-religioso nel cuore e nello stomaco, ho conservato l'abitudine di non mangiare carne almeno per quel giorno. Considerato che ridurre il consumo di alimenti di origine animale è uno dei gesti che possiamo fare per risparmiare acqua e alleggerire la nostra impronta ecologica sul pianeta, forse bisognerebbe tornare alle antiche abitudini religiose: quelle che, secondo il volume *A tavola con le religioni* di Massimo Salani (Edizioni Dehoniane), potevano portare a digiunare anche per 160 giorni all'anno.

### Il digiuno cattolico nella storia

Secondo Salani c'erano quattro grandi periodi di astinenza: la Quaresima, il digiuno degli apostoli (dalla Pentecoste al 28 giugno), quello dedicato alla Madonna (prima metà di agosto) e quello di Natale, praticato per quaranta giorni a partire da novembre. Durante la pratica dell'astinenza dal cibo era concesso un pasto, consumato in genere dopo il vespro, alle ore 18. In genere il digiuno veniva praticato il mercoledì e il venerdì. La scelta di questi giorni era legata a due momenti della vita di Cristo: il mercoledì si ricordava il tradimento subito da Cristo e il venerdì la sua crocifissione. Poi quest'ultimo è rimasto il solo giorno del digiuno, insieme alle vigilie delle festività e alle quaresime del tempo liturgico. È bene precisare che il digiuno religioso non si limita alle proibizioni alimentari, ma consiste anche nell'astenersi dai peccati.

### Alimenti vietati e permessi

L'alimento più osteggiato dai regimi alimentari religiosi è la carne. Secondo Isidosoro di Siviglia la carne degli animali invita l'uomo al peccato. «Non è che la carne sia cattiva e per tale motivo proibita, ma perché le carni provocano la lussuria: in effetti sono riscaldanti e nutrono tutti i vizi...». Lo stesso Isidoro annovera il pesce tra gli alimenti permessi perché «il Signore l'ha ammesso dopo la resurrezione». L'esclusione della carne favoriva il consumo di pane, olio e vino, simboli gastronomici importantissimi per la liturgia cristiana. Il pesce diventa il cibo per eccellenza per monaci e cristiani, insieme a formaggi e legumi, consumati nei cosiddetti giorni di magro. Lo spiega bene anche Pellegrino Artusi, che tra le ricette del Pranzo di Quaresima elenca la Zuppa nel brodo di pesce, il Baccalà montebianco con Crostini di caviale, Pesce con salsa genovese, Gnocchi alla romana, Pesce a taglio in umido, Anguilla arrosto, Pasticcini di marzapane e



OTHER NEWS

All News

Great Britain News

USA News

Spanish News

Switzerland News

Belgium News

Italy News

Czech News

Poland News

Sweden News

Netherlands News

Colombian News

Austrian News

Football sport news

Deutsche fuballnachrichten

Notizie sul calcio italiano

Noticias de ftbol espaol

Football sport nouvelles



OTHER NEWS

● Recovery fund, solo l'Italia chiede tutti i prestiti

Gelato al pistacchio. Ma storicamente non tutti i pesci erano permessi nei periodi di astinenza dalle carni. Quelli grassi – cioè di grandi dimensioni – erano vietati. E guai a sgarrare: nei primi secoli di vita della Chiesa cristiana queste regole non ammettevano deroghe. C'erano sacerdoti che evitavano persino di guardare quarti e bistecche perché si credeva che la sola vista rendesse impuri.



Nel corso del suo pontificato tra l'858 e l'867, Papa Niccolò I emanò un atto ufficiale in cui si dichiara la piena liceità del consumo della carne, fatta eccezione per i giorni di digiuno. Questi diminuiscono: vengono circoscritti alla sola quaresima. Scriveva il pontefice: «Si possono mangiare tutte le quantità di carne se queste non sono nocive di per sé». Ma il digiuno rimase per lungo tempo anche un mezzo per espiare i propri peccati e pare che talvolta gli anni di astinenza dal cibo superassero quelli di una vita intera: in quel caso il digiuno veniva sostituito con altre sanzioni o addirittura delegato a terzi, poi ricompensati con lasciti di denaro, o riscattati a suon di quattrini. I libri penitenziali che normavano la corrispondenza tra peccati e digiuno ci dicono qualcosa sull'alimentazione del cristiano nel passato. Ci si cibava di poca carne di cavallo, mentre maiale e anguilla erano tenuti in altissima considerazione. Le norme sull'espiazione attraverso l'alimentazione vietavano il consumo di animali soffocati nelle reti o la carne di animali feriti o uccisi da altri animali.

### **Cosa ci dice la scienza**

Oggi il digiuno non è solo un'abitudine che i cattolici e altri popoli rispettano nei tempi comandati. C'è chi ha fatto di questa pratica uno stile di vita, allenandosi a non mangiare a intermittenza. «La questione del digiuno, seppur occasionale, è una condizione dibattuta fra i professionisti della nutrizione – spiega il dottor Stefano Coratella, biologo nutrizionista – Nel nostro

08:19

Comments

- **Covid, i dati di Crisanti sugli anticorpi: «Durano fino a 10 mesi, da contagiati a immuni»**

08:18

Comments

- **Le previsioni meteo di martedì 30 marzo**

08:18

Comments

- **Suez, Autorità Canale: Nave quasi completamente raddrizzata**

08:16

Comments

- **Chiara Ferragni: chi è, il lavoro su Instagram, la famiglia con Fedez**

08:13

Comments

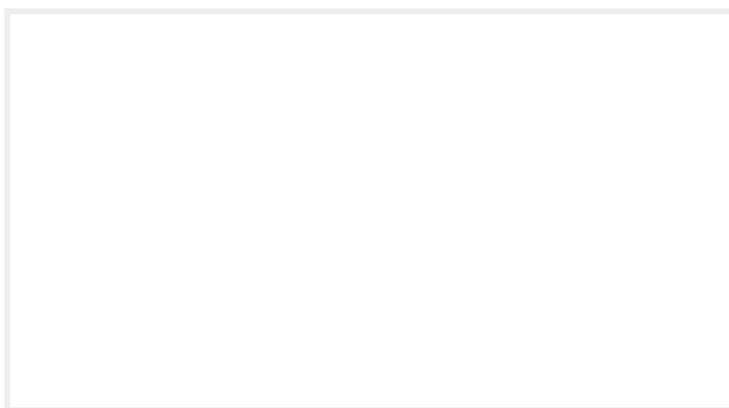
- **Macché fabbrica riformista: il Pd è una guerra per bande**

08:11

Comments

- **Bonaccini sullo Sputnik: "Nessuna regione**

tempo andare ad applicare dei momenti in cui più che di digiuno vero e proprio, si fanno delle restrizioni, sembra essere benefico per il corpo perché crea una sorta di modalità "risparmio energetico" che va a innescare la detossificazione dell'organismo. In passato, aveva tutt'altro valore. Ma oggi fare dei momenti di digiuno significa concentrare nell'organismo le funzioni vitali bypassando la necessità di utilizzare energie per la digestione del cibo e non solo. Il digiuno è ritenuto una forma di detossificazione e quasi di purificazione. Ma se supera un lasso di tempo troppo lungo diventa essa stessa una intossicazione. La soglia di digiuno consigliabile per l'organismo è di 12 ore, massimo 15, in una giornata. L'acqua rimane la materia prima che deve essere garantita».



### Football news:

Galactionov su Maslov: dobbiamo sostenere il ragazzo.

Indicare gli errori, per loro non ammetteva

Alaba ha concordato con il Real Madrid in anticipo: il contratto fino al 2025 con uno stipendio di 12 milioni di euro all'anno

Kerzhakov su 1:0 con siluro: una vittoria importante per Tomi per sentire che possiamo giocare

Mancini su 2-0 con la Bulgaria: a questo livello di partite facili non accade

Oblyakov Sull'EURO U21:tutti i ragazzi capiscono che è possibile passare ulteriormente

Leone su 1:0 con la Romania: sarebbe molto più facile se hanno segnato il secondo gol

De jure il capo allenatore del rotore sarà Bijiev.

Baturenko non ha una licenza Pro

italiana può  
acquistare  
vaccini  
senza  
l'autorizzazione  
di Ema o  
Aifa"

08:11

Comments